



पोलीस स्टेशन खामगाव शहर



पोलीस स्टेशन खामगाव शहर येथे दिनांक 11/03/2025 रोजी 10/30 ते 11/00 वा दरम्यान डॉ रूपेशजी इंगळे रा नाशिक जिल्हा संघटक, नशाबंदी मंडळ, महाराष्ट्र. यांनी नशाबंदी व मोबाईल चा अति वापर याचे दुष्परिणाम व त्याचे परीणाम व त्यावरील उपाय योजना याबाबत व्याख्यान दिले.

नशा व मोबाईल च्या अति वापरामुळे लहान मूला पासून ते मोठ्या माणसामध्ये bp, शुगर, कानाचा व मेंदूचा कॅन्सर, नपुसकत्व, हाडे ठिसूळ हिने व कॅन्सर अश्या रोगांमध्ये वाढ होत आहे, त्यासाठी मोबाईल वर बोलताना स्पीकर फोन ऑन करून बोलावे, आवश्यक वेळी मोबाईल वापरू नये, ब्लू टूथ, इयर फोन, तसेच नेट चा कमी वापर. मोबाईल शरीराचे दूर ठेवावा, रात्री झोपताना मोबाईल बंद करून झोपावे, मोबाईल कानाला लावून बोलू नये.

तसेच दुष्परिणाम पासून वाचण्यासाठी रोज सकाळी व्यायाम करावा, प्राणायाम करावे व सकस आहार घ्यावा. अश्या उपाय योजना सांगितल्या. व्याख्यानास 40 ते 50 अधिकारी व अंमलदार हजर होते.



स्वस्ति श्रीराज्याभिषेक शके ३५०